你好，青春

河北师大附属实验 七（1）李默涵

美好又难忘的的一天结束了，我坐在大巴车上，心中回忆着这八个字——“告别童年，拥抱青春”。再见了，我的童年......

雨淅淅沥沥的下，活动却一点也不能放松。“团队有我更精彩，耶！”欢呼声此起彼伏，第一个项目也结束了。我们如风一般报告教官我们完成了，整个场地上只有我们一个队在呐喊欢呼。

“嘟-嘟-”刺耳的哨声响起，教官的脸上没有转晴，死一般的沉寂。“全体集合！”，同学们一个个火速赶到场地，顿时，场地上像长起了一片挺拔的小树林。教官严厉的声音刺入耳畔：“知道用时多少吗？五分零七秒！！！”我们呆若木鸡。熟悉的声音再次响起“指导员、连长、班长出列，五十个俯卧撑，开始！”“一个，两个，三个......”不知是谁喊了一声“我们一起”，心中涌起一阵豪情，同学们一个接一个的俯身下去，做了起来，霎时间，小小的场地爬满了瘦弱的背影。

豆大的汗珠一滴一滴顺着脸颊流下来......

雨一直下，滴答的雨声中，只有一个个身影在起伏，青春就要并肩作战......

雨越下越大，我们来到了“穿越电网”的场地。

雨淅淅沥沥，越下越大，教官讲述挑战规则：“每触线网一次，十个蹲起或十个俯卧撑。三十分钟内，所有人员必须穿过。”

挑战开始！“嘟--”，一声尖锐的哨声响起，一个个身影迅速起伏着；“嘟--”又一声哨音，起伏的身影变得缓慢了。“嘟--”“嘟--”“嘟--”“嘟--”，只几分钟，天空中便已布满刺耳的哨声，在空中组成一支优美的交响曲......

地下，不断有身影起伏着......

一次又一次的惩罚，让我们有些力不从心，望着电网后那一名名同学，我们发誓绝不放弃，彼此间用话语激励着同伴；用眼神鼓励着队友；用行动努力着奔向胜利......

“嘟--”“嘟--”“嘟--”哨声一声接一声，同学们只是埋头做完，继续“战斗”。没有抱怨，没有气馁，没有放弃，有的只是互相的鼓励。

“耶！我们赢了！”，欢呼声散开，同学们的脸上绽开了笑容。

我笑了，心中却不由自主地落泪！

再见了，我的童年！

你好，我的火热青春！

沐浴友情

河北师大附属实验中学 七（1）班 郭依昕

在累并快乐着的拓展活动中，我收获的不仅有快乐和成长，还有同学们真挚的关怀和友情。

出发前，我就一直惴惴不安：来去要坐“恐怖”的大巴车，还有一天的高强度训练。万一我坚持不了怎么办？怀着紧张的心情，我踏上了大巴车。

到了场地，我的噩梦就开始了。车上眼冒金星、胃里翻江倒海的不适还未散尽，就要面对教练的各种“刁钻”训练。我不禁双腿一软倒在地上，祈祷着这一天的快些结束。

这时，我身边突然闪来一个人影，是王子芊。她问我：“你好些了吗？”刚才在车上，她一直在和我谈天说地，还邀请我加入女生们的“小合唱”，来分散我的注意力。瘦瘦的她解开了安全带，身体倾斜，一只脚伸出过道，做出“跑”的姿势。“如果你有晕车反应，我就马上去汇报老师。”即使下了车，她仍关心我的情况。我想对她说一句谢谢，但不知为什么始终没有说出口。一股暖流在我心里蔓延。

不善运动的我在接下来的项目中也是苦难多多。“穿越电网”中，我一直恐惧双脚悬空时的感觉，所以迟迟未敢上前。金雅静在网对面“亲切”地呼唤我的名字，让我感到头皮发麻。一个个丝绳组成的网格，像恶魔张开了血盆大口，狰狞地向我扑来。我想跑但身体不听使唤，想呼救但嘴就像被胶水粘上了一样严丝合缝。我正悲哀还没有告别这个世界，眼前突然浮现出了金雅静的脸——

“啊！”我清醒过来，血盆大口消失不见，面前仍是同学们或紧张或欢呼雀跃的身影。钻洞时，我因为不想让别人帮助而不小心蹭伤了手臂，金雅静又小跑过来，急急地询问我。那一刻我面对“电网”,看到的不再是血盆大口的“电网”，而是阳光照耀，温暖无比。

拓展活动结束，回程的车上，闭上眼，重温了那些美好的片段。

心里一片温暖。

沐浴在友情和关怀里，我的青春不孤单。

电网团队情

河北师大附属实验中学 七（1）班 高明浩

 阴雨绵绵，带走了无忧无虑的童年。我们拥抱激情洋溢的青春。

 我们站在一张用塑料绳草率织成的网前，开始游戏——穿越电网。

 看着这样一张破烂不堪的网格，大家心中充满不解：“这就是电网？也太小儿科了吧！”

教官走过来讲述规则：“不得毁坏、绕过、扩大电网，只能从孔内穿过……”他突然加重语气，“身体任何部位不得触碰电网！”

大家的脸立刻变得凝重起来，因为最大的洞也只有70cm不到。我、高子一、张硕几个胖子，望着洞口，只能连连叹气。

这时，胡学之说：“大家先别钻电网，让几个胖子先挑一下大洞。”我们仨感激地看了一眼胡学之。他却没在意，又与别的同学商议下一步对策，场面热火朝天。

游戏开始了，我们先让泽宇从上面过，几个力气大的把泽宇抬起来，还有几个在对面等候着。慢慢地，他的身子已经过去了一半了，其他人紧张地攥着拳头，心里大喊：加油！加油！！这时，那几个力大的同学好像坚持不住了，我们赶紧过去，帮忙扶住泽宇的身子，慢慢的，泽宇过去了，大家一阵欢呼，我也被这种气氛所传染，高兴地想要鼓掌欢呼。

第二个、第三个、第四个……一个个同学被安全送过电网，我的自信心也水涨船高：我一定能过去！正当我觉得我自己能成功时，“duang”一声，一个同学落地了。看着他，心里却想着我自己，一阵悸动。再看同学们，虽是一脸沮丧，但仍然斗志昂扬，大家打起精神，第二次，点三次，最后终于将他送过了电网。

终于到我了，我站在电网前，心情无比的复杂：如果我失败了该怎么办？如果我失败了该怎么办？？？我踌躇地钻进网洞，小心翼翼的防止自己触到电网。突然，我的腰向下塌了，马上就要触到电网时，我感到无数只手垫在我的腰下，我被同学们抬了起来，心里一阵感动，同学们各个面目正您，咬着牙，呲着嘴，我被一厘米、一厘米地送过电网，他们没有放弃我。过去了，我们欢呼起来。再看他们，顾不得擦去脸上的汗水和雨水，继续抬起另一个同学，

此刻，我们就像一家人，浓浓的团队情谊像纽带一样，连接着我们的心灵。

大雨倾盆，洗刷了我们的童年，给我们带来了充满着团队情谊的火热青春。

人心齐，泰山移

河北师大附属实验中学 七（1）班 李冰蕾

 俗话说：“人心齐，泰山移。”拓展训练中的“挑战150”让我深深明白了这一点。150秒，短暂的两分半，见证了我们的成长，让我懂得了团结的力量。告别童年，拥抱青春！我们长大了！

 5月22日，凉风习习，吹走了我们一身的燥热，留下了冷静与严肃，大家进行了一场别开生面的野外拓展。让我最记忆犹新的项目是教练口中艰难的“挑战150”，我的心中暗暗下定决心：“我们一定可以完成任务！就算是泰山，我们一起齐心协力也定能移动！”因为我们长大了！

 训练开始，只听军师“金女侠”一声令下，大家开始了紧张有序的训练，首先练习的是“不倒森林”，每个小队每人用手掌部位控制一根塑料棒，依次轮换，连续8次算成功，任何一人使棒倒掉或者用一只手扶棒都重新开始。独木难支，二木成林，三木即为森，我们大家在一起就组成蕴涵巨大能量的森林，需要我们协调配合，共同努力！训练期间，每个人将两腿岔的大大的，五指张开，眼神聚焦在塑料棒上，丝毫不敢懈怠，生怕自己给整个团队拉了后腿，由塑料棒围成的圆圈中只听见“没关系，非常好，加油！”，互相鼓励的声音像一面团结的旗帜竖立在每个人的心中，一声声“一、二、一、二、”“团队有我更精彩”像一根无形的绳子无声无息却坚实有力地将大家的心紧紧栓在一起，这更加增强了我必胜的信心！抬头看看大家，每个人的脸上都褪去了稚气，取而代之的是成熟与奋进！我们长大了！

 努力的付出不一定会收获成功，我们还是失败了。作为指导员的我还是受到了惩罚，因为团队的输赢在我的肩上，那是沉甸甸的责任，敢于承担这份名誉，就要承担失败的惩罚。50个俯卧撑让我这小小的身板吃不消，但我咬牙坚持，我不能放弃，豆大的汗珠从我的脸上一颗颗掉落，身体开始微微发抖，咬着牙也很难支撑柱了，我趴在了地上，喘着粗气，脸已经通红，趴下的那一刻脑海里又浮现了训练时每个人奋力拼搏的情景，我不能倒下，再一次深呼吸，两手一撑，牙齿咬住下嘴唇，“46……48……50”，终于做完了，我拍拍身上的土，一抬头便看到了同学们眼中的关切与坚定，带着这份坚定，我们开始了第二次比赛。

 不出所料，我们成功了，在所有环节结束时去向教练打报告时，同学们撒了欢儿地跑，脚下好像生了风，扯着嗓子大喊，全身每个毛孔都舒展开来，笑容绽放在每个人的脸上，是这世上最美的花儿。胜利后，我们每个人将手伸出来，互相搭在一起，相视一笑，将手一摁，“加油！”，这便是青春的样子吧！我们终于长大了！

孙权曾说过“能用众力，则无敌于天下矣；能用众智，则无畏于圣人矣。”，我们是一个团队，团队需要团结，青春需要团结，面对困难我们更需要团结！我相信人心齐，泰山移！我们还有什么怕的？我们长大了！

告别童年，拥抱青春

河北师大附属实验中学 七（1） 陈嵘燕

学校举行了“告别童年，拥抱青春”的活动。

早上6:20分，师大全部初一学生在指定地点集合完毕，六点半时，我们全部登上大巴车，开启了前往安纳溪小镇的旅途。

车上的时间往往过的很慢。为了打发这无聊的时间，我身后这一群“脑洞大开”的“天才”们想出了一个绝妙的主意——唱歌儿。于是，在这一个半小时的时间里，一号车厢便“不得安宁”。

同学们永远拥有一颗童心。有同学竟然提议要唱动画片主题曲，于是车厢里响起了黑猫警长、哆啦a梦……真是应了那句“只有你想不到的，没有他们唱不到的”。就这样，在一片歌声里，我们到达了目的地。

我们的第一个挑战名为“挑战150”，其中，让我印象最深的是“穿越时空”游戏:

在游戏开始前，老师给我们示范过游戏规则。于是在游戏开始后，几乎所有班都按照老师教的方法，一个一个地“穿越”，而我们班的“天才们”则想出了让两个人撑着红绳，其他人依次钻过这样神奇的方法。我们穿越地异常顺利。其实，在我们挑战时，教官过来想帮我们安排一下队伍，可是看到我们井然有序地穿越后，教官瞪大了眼，发现毫无自己的用武之地。我至今难忘教官脸上那震惊的表情。

 一天的挑战结束后，我们队几乎从早赢到晚。当然，这是团队的力量，因为我们的团结一心，因为各个组长们的尽心尽力，我们才能取得这样令自己骄傲的成绩。

 这次的挑战，我明白做事不仅应该勇于拼搏，与团队的合作更重要。同学们，我们的青春到来了，让我们团结一心，勇于拼搏，无悔青春！

鲜活的青春就此盛开

河北师大附属实验中学 七（1）班 金雅静

 白日莫闲过，青春不再来。春花不红不如草，少年不美不如老。青春留给过去的只能是背影；留给未来的，才是青春无悔的脚印……

 2016年是我人生的新起点，这一年里我有了人生的第二个家——初一一班。2017年是我最快乐的一年，这一年我开始了我的青春，我与他们共同铺写了属于我们的青春！2017年的这一个夏天学校组织了一项户外拓展的活动，目的是为了让我们“告别童年，拥抱青春。”于是我与他们——我的同学们；一起奋斗展开了一场青春拉锯战。

 拓展活动中有四个项目分别是人力森林、传能量球、过红绳、激情节拍。这四个很难的项目，教官要求我们在150秒内完成。过程很快乐很艰辛，可结果有点让人失望。我们虽然是所有班里第一个完成的。但在欢呼雀跃的时候教官一双布满茧子的手举起秒表冷冰冰的说：“五分十七秒，你们挑战失败”这句话好似一盆冷水浇在我们头上。因为我们的失败我们的连长必须接受惩罚——五十个俯卧撑。也就是这一次的惩罚给我留下了很深的影响

就在我们的四个连长俯身撑地的一瞬间，人群中爆出了一阵喊声：“我们一起做！”随后一个接着一个，一排接着一排的队员俯下身去陪我们的连长做俯卧撑去接受惩罚。就在这几百个人俯身撑地的一瞬间，看着这一个又一个担当的身影。低头做俯卧撑的我任凭眼泪肆意拍在地上，虽然我们的手被地上的石子磨破；我们的膝盖也因身体一次又一次的软弱而磕在地上；我们的汗也已打湿了校服。但我的泪是因为这场面下的团结而落下的，为我们真正的成为一家人而落下的。“47、48、49、50！”这一声声的高呼承载着我们坚定的信念。这五十个俯卧撑做完，我们的心紧紧挨在一起诠释了有难同当的团结。青春就是成长，这次成长，让我懂得了一个人再伟大，也离不开团体。一个人的智慧在卓越，也不能成为神而脱离众人。刘邦成就帝业，英雄盖世的项羽却自刎与乌江这就是一人之智不敌万人之智。青春，因此无悔。

我们完成了教官的惩罚。可这时冷冰冰的，教官开口了：“刚才你们都在为你们的领导者承担责任。这种精神我很欣赏，但是你们要替领导者承担责任，你们承担得起吗。”我们所有人将诧异的目光迅速聚焦在教官身上。教官接着说：“连长的责任是领导你们走向成功。但是他们并没有完成这个责任，而你们只需要无条件的服从。所以这么大的责任你们承担得起吗？能替他们扛吗？替他们完成吗？”教官的这一句话让我们冷静了下来。所有人都低下了头，仿佛在深思什么是责任。青春是承担，我明白了：责任是磐石，是一种约束，它给可以让你感觉重如泰山，又可以带给你无限动力。这次活动我们知道了什么是责任，所以我们将担起属于我们的责任，共同背负起太阳。青春，因此无悔。

青春这华丽的开头，让我们懂得了什么是责任，什么是团结，这次的拓展活动，如同一场历练，如一团火，一场彩霞飞扬的青春。象征青春的那一张张笑脸，一个个矫健的身姿绘就了人生中最美好的年华。

面对青春，我们会用更强劲的节奏，火一样的热忱去迎接，去全身心的投入；使青春的火焰更高，使青春的花儿更艳，让它鲜活盛开。

青春的责任

河北师大附属实验中学 七（1）班 崔栋婷

5月22日，我参加了学校组织的以“告别童年，拥抱青春”为主题的拓展活动，让我意识到青春要担负责任。

“挑战150”是拓展活动中最艰巨的任务，我们要在150秒内完成四个小任务，一旦超时宣告失败。练习时间只有15分钟，对我们来说是个极大的挑战。

“不倒森林”难度最大，练习时我们一次次失败，一次次寻找经验，又一次次的进步。没有指责，没有怨言，只有相互的鼓励。在失败了许多次后，我们终于成功了！每个人的脸上都洋溢着灿烂的笑容，眼睛弯成一弯小小的月牙，难掩内心的激动。23只手搭了起来：“发行到位，气质高贵，我们呐喊，一班万岁！”帅气响亮的口号回荡在偌大的操场上……

这一瞬间，我们犹如雄鹰站在悬崖边上，初次尝到飞翔般快乐。

正当我们欢呼之余，一声刺耳的哨声响起。“超时，任务失败！”刹那间，大家都安静了，呆若木鸡的望着教官严肃的脸。“连长，指导员，班长，出列！50个俯卧撑！”教官又喊道。

看着他们吃力的做着俯卧撑，我们都站不住了，心里感到无比的愧疚。少时，我们全都趴了下去，眼神坚定，义无反顾的冲教官说道：“我们一起！”

这一瞬间，我感受到了青春的责任。童年跳着优美的华尔兹离我远去，青春以别样的方式闯了进来，责任，青春就是对自己负责，不推卸，不抱怨，不气馁，扛起责任，勇往直前！